Wege zur Psychotherapie: Wo gibt es Hilfe?

Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wissen viele Menschen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Außerdem ist oft die Hemmschwelle hoch, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Unsere Information soll helfen, sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden. Sie zeigt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten, erklärt, wer wann der richtige Ansprechpartner ist, und beantwortet praktische Fragen, die sich vielleicht stellen, wenn eine Psychotherapie sinnvoll erscheint.

An wen kann ich mich bei psychischen Problemen zuerst wenden?

Für viele Menschen sind Freunde und Angehörige erste Ansprechpartner, wenn es ihnen seelisch nicht gut geht. Wenn ein solcher Austausch nicht ausreicht und man sich zum Beispiel länger sehr ängstlich oder niedergeschlagen fühlt, kann man sich zunächst an die Hausärztin oder den Hausarzt wenden, an eine psychosoziale Beratungsstelle oder direkt an eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis. Auch wer nicht sicher ist, ob die eigenen Probleme behandlungsbedürftig sein könnten, kann hier eine erste Beratung erhalten.

Psychotherapeutische Sprechstunde: Psychotherapeutische Praxen bieten diese Möglichkeit zu einem ersten Beratungsgespräch an. Es dauert meist 50 Minuten und dient auch dazu, einzuschätzen, ob eine Psychotherapie hilfreich oder sogar akut notwendig wäre. Psychotherapeutische Praxen müssen für die Sprechstunden ein gewisses Zeitkontingent einplanen. Man kann sich für einen Termin direkt an eine Praxis oder an die zuständige Kassenärztliche Vereinigung wenden. Eine ärztliche Überweisung oder ein Antrag bei der Krankenkasse ist nicht erforderlich. Vor Beginn einer psychotherapeutischen Behandlung soll in der Regel eine solche Sprechstunde stattfinden. Die Sprechstunde kann auch selbst eine Einzelbehandlung darstellen. Dann kann sie bei Erwachsenen bis zu sechs, bei Kindern und Jugendlichen bis zu zehn Termine von jeweils 25 Minuten umfassen.

Akutbehandlung: In Notfällen stehen psychiatrische Praxen mit Notfalldienst, psychotherapeutische Ambulanzen, psychiatrische oder psychosomatische Kliniken zur Verfügung. Auch psychotherapeutische Praxen können eine Akutbehandlung anbieten, ohne dass diese bei der Krankenkasse beantragt werden muss. Sie kann sich zum Beispiel direkt an eine psychotherapeutische Sprechstunde anschließen. Ein Anspruch auf

Akutbehandlung besteht, wenn die psychischen Beschwerden ohne diese Behandlung stärker oder chronisch werden könnten oder eine Arbeitsunfähigkeit oder ein Krankenhausaufenthalt wahrscheinlich wäre. Die ambulante Akutbehandlung kann bis zu 24 Termine von jeweils mindestens 25 Minuten umfassen (Gesamtdauer 600 Minuten).

Psychosoziale Beratungsstellen: zum Beispiel Familien-, Frauen-, Erziehungs-, Lebens- oder Suchtberatungsstellen. Dort arbeiten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus unterschiedlichen Berufsfeldern wie Medizin, (Sozial-)Pädagogik, Psychologie, Psychotherapie, Sozialarbeit sowie speziell geschulte Pflegekräfte zusammen, um Ratsuchenden bei ihren Problemen zu helfen. Die Beratungsstellen werden in der Regel durch ihren Träger, durch Fördermittel und über Spenden finanziert. Sie bieten selbst keine Therapien an, können aber beraten, über Unterstützungsmöglichkeiten informieren und diese vermitteln.

Sozialpsychiatrische Dienste: Eine weitere Anlaufstelle sind die Sozialpsychiatrischen Dienste. Sie sind bei den Gesundheitsämtern angesiedelt und können kostenlos in Anspruch genommen werden. Sie betreuen und begleiten Menschen mit akut behandlungsbedürftigen sowie mit chronischen psychischen Erkrankungen. Auch in den Sozialpsychiatrischen Diensten beraten und unterstützen Fachkräfte aus der Medizin, Pflege, Psychotherapie und Sozialpädagogik. Sie bieten in der Regel selbst keine Therapien an, können jedoch feststellen, ob jemand eine behandlungsbedürftige Erkrankung hat. Außerdem begleiten sie Menschen, die gerade eine Therapie machen oder einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, um sie zusätzlich zu unterstützen. Angehörige, Freunde und Kollegen können sich ebenfalls an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden, wenn sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass jemand in ihrer Umgebung Hilfe benötigt, oder wenn sie selbst mit der psychischen Erkrankung eines Angehörigen überfordert sind. Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten bei Bedarf auch Hausbesuche an.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Sozialpsychiatrischen Diensten und psychosozialen Beratungsstellen unterliegen wie Therapeutinnen und Therapeuten der Schweigepflicht.

Was ist eine Psychotherapie und wann kommt sie infrage?

Wer den Begriff „Psychotherapie“ hört, denkt vielleicht als erstes daran, wie jemand auf einer Couch liegt und von seiner Kindheit erzählt, während die Therapeutin oder der Therapeut im Sessel daneben sitzt und zuhört. Dieses Bild wird häufig in Filmen oder anderen Medien vermittelt, wenn es um Psychotherapie geht. Doch es gibt viele Arten von Psychotherapien, die mit ganz unterschiedlichen Ansätzen arbeiten. Die am häufigsten eingesetzten Verfahren sind die Verhaltenstherapie (VT), die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die systemische Therapie (auch systemische Familientherapie genannt). Sie werden auch von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt.

Alle Psychotherapien haben das Ziel, die mit der psychischen Erkrankung verbundenen Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Welches der verschiedenen Verfahren infrage kommt, hängt unter anderem von der Störung oder Erkrankung, aber auch von den Vorlieben und persönlichen Zielen des Menschen ab, der eine Therapie benötigt.

Zu den psychischen Störungen und Erkrankungen, die häufig mit einer Psychotherapie behandelt werden, gehören zum Beispiel Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen. Psychotherapien kommen übrigens nicht nur bei seelischen Erkrankungen infrage: Sie werden auch eingesetzt, um bei der Bewältigung von schweren oder chronischen körperlichen Erkrankungen zu helfen. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können eine Behandlung auch ablehnen, wenn aus ihrer Sicht keine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt oder eine Psychotherapie nicht geeignet erscheint.

Psychologen, Psychiater, Psychotherapeuten – wer ist wer?

Im Bereich der psychotherapeutischen Versorgung gibt es in Deutschland verschiedene, zum Teil verwirrende Berufsbezeichnungen – sich hier zurechtzufinden, ist nicht ganz einfach. Viele Menschen setzen zum Beispiel Psychotherapeuten mit Psychologen gleich. Wer ein Psychologiestudium abgeschlossen hat, darf aber nicht automatisch therapeutisch tätig werden. Dazu mussten fertig ausgebildete Psychologinnen und Psychologen bislang noch eine mehrjährige, praktisch orientierte Psychotherapie-Ausbildung machen.

Seit 2020 gibt es ein eigenes Psychotherapie-Studium, das zukünftig die Voraussetzung für psychotherapeutisches Arbeiten ist. Da diese Regelung neu ist, haben die jetzt aktiven Therapeutinnen und Therapeuten ihre Ausbildung noch nach altem Muster absolviert. Hier deshalb ein Überblick über die verschiedenen Berufsgruppen und -bezeichnungen:

- Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten: Psychologinnen und Psychologen mit Psychotherapie-Ausbildung. Sie behandeln zum Beispiel in einer psychotherapeutischen Praxis Menschen mit Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Im Gegensatz zu ärztlichen Psychotherapeuten dürfen sie keine Medikamente verschreiben. In Zukunft wird der Zusatz „psychologisch“ entfallen, weil dann der Ausbildungsweg über das Psychotherapiestudium der Standard sein wird.
- Ärztliche Psychotherapeutinnen und -therapeuten (auch psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte genannt): Sie müssen eine Zusatzqualifikation in Psychotherapie oder eine entsprechende Facharztausbildung absolvieren, bevor sie als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut arbeiten dürfen. Je nach Bundesland gelten unterschiedliche Weiterbildungsordnungen. Die meisten ärztlichen Psychotherapeuten haben eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen.
- Psychiaterinnen und Psychiater: Diese Fachärztinnen und -ärzte behandeln vor allem psychische Erkrankungen, bei denen die

medikamentöse Therapie eine wichtige Rolle spielt, wie zum Beispiel Schizophrenien oder schwere Depressionen. Da Psychiaterinnen und Psychiater auch psychotherapeutische Verfahren anwenden können, ist es schwierig, die Fachgebiete Psychiatrie und ärztliche Psychotherapie genau zu trennen. Früher gab es auch die Bezeichnung „Fachärztin / Facharzt für Nervenheilkunde". Dieser Abschluss, der keine spezielle psychotherapeutische Ausbildung beinhaltete, existiert heute aber nicht mehr.

- Fachärztinnen oder -ärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie: Ärztinnen oder Ärzte mit dieser Weiterbildung behandeln vor allem körperliche Beschwerden, die vermutlich durch psychische Probleme ausgelöst werden oder mitbedingt sind.
- Fachgebundene ärztliche Psychotherapeuten: Diese psychotherapeutisch qualifizierten Ärztinnen und Ärzte behandeln ausschließlich psychische Erkrankungen oder Probleme, die mit ihrem eigenen Fachgebiet zu tun haben. Das können etwa Frauenärztinnen oder -ärzte sein, die zum Beispiel Frauen mit Brustkrebs eine unterstützende Psychotherapie anbieten.

Worin unterscheiden sich ärztliche und psychologische Psychotherapeuten?

Ein wesentlicher Unterschied zwischen beiden Berufen besteht darin, dass ärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten auch Medikamente zur Behandlung von psychischen Erkrankungen (Psychopharmaka) verschreiben können. Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten hingegen ausschließlich mit Gesprächen, psychologischen Verfahren, Entspannungstechniken und anderen nicht medikamentösen Methoden. Wer eine Therapie bei einer Psychologin oder einem Psychologen macht und ergänzend Medikamente benötigt, kann sie sich von einer Ärztin oder einem Arzt verschreiben lassen. Im Idealfall arbeiten ärztliche und psychologische Psychotherapeuten eng zusammen.

In beiden Berufsgruppen gibt es Therapeutinnen und Therapeuten, die mit tiefenpsychologischen oder analytischen Behandlungsverfahren arbeiten, und solche, die in Verhaltenstherapie oder systemischer Therapie ausgebildet sind.

Gibt es speziell für Kinder ausgebildete Psychotherapeuten und Psychiater?

Psychische Erkrankungen, die im Kindes- und Jugendalter auftreten, unterscheiden sich teilweise von denen Erwachsener. Auch ihre Behandlung verläuft manchmal anders. Daher gibt es Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die sich auf die Probleme von Heranwachsenden spezialisiert haben.

Fachkräfte aus der Psychologie, aber auch aus (Sozial-)Pädagogik und Erziehungswissenschaften konnten sich bisher zur Psychotherapeutin oder

zum Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche weiterbilden. Zukünftig gibt es nach dem Psychotherapiestudium eine Weiterbildung zur Fachtherapeutin oder zum Fachtherapeuten für Kinder und Jugendliche.

Ärztinnen und Ärzte können sich auf Psychotherapie oder Psychiatrie für Heranwachsende spezialisieren, indem sie eine Facharztausbildung für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und -Psychotherapie absolvieren. Auch ärztliche Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendärzte können eine Zusatzqualifikation für die psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen erwerben.

Wie finde ich einen Psychotherapeuten oder Psychiater?

Unterschiedliche Einrichtungen helfen bei der Suche nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychiater, zum Beispiel:

- Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen)
- Krankenkassen
- psychosoziale Beratungsstellen
- Landespsychotherapeutenkammern der einzelnen Bundesländer
- Ärztekammern der einzelnen Bundesländer
- Sozialpsychiatrische Dienste

Die Terminservicestellen der KVen sind verpflichtet, binnen vier Wochen nach Anfrage einen Termin für die psychotherapeutische Sprechstunde zu vermitteln. Ist eine psychotherapeutische Akutbehandlung erforderlich, darf die Wartezeit auf einen Behandlungstermin nicht länger als zwei Wochen sein.

Möglichkeiten zur eigenen Suche bietet neben dem Telefonbuch natürlich das Internet: Eine Ärzte- und Psychotherapeutensuche nach Postleitzahl gibt es zum Beispiel bei den Kassenärztlichen Vereinigungen, den Psychotherapeuten- und Ärztekammern.

Wer sich für ein bestimmtes Verfahren interessiert oder mehr über die Therapeutin oder den Therapeuten selbst wissen möchte, braucht sich nicht zu scheuen, in der Praxis nachzufragen: zum Beispiel, wie lange sie oder er schon im Beruf arbeitet und mit welchen Schwerpunkten. Viele Praxen informieren darüber auch auf ihrer eigenen Website.

Vor der Entscheidung für eine Therapie genau nachzufragen, ist völlig normal und wichtig – schließlich erfordert eine Therapie eine sehr enge und persönliche Zusammenarbeit.

Weitere Fragen an die Behandelnden könnten sein:

- Haben Sie Erfahrung mit Menschen, die eine ähnliche Erkrankung haben wie ich?

- Welche Psychotherapie oder welche Medikamente können bei meiner Erkrankung helfen?
- Welche möglichen Nebenwirkungen haben die Therapien?
- Wie lange dauern die Psychotherapieverfahren, die infrage kommen, und wie oft sind dafür Praxisbesuche nötig?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse? Reicht es aus, wenn ich mir anderweitig Hilfe hole, zum Beispiel bei einer psychosozialen Beratungsstelle?

Kann ich die Therapeutin oder den Therapeuten wechseln?

Ein vertrauensvolles Verhältnis zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten ist eine notwendige Voraussetzung für eine Psychotherapie. Es ist wichtig und muss möglich sein, völlig offen über Probleme und Schwierigkeiten reden zu können. Nicht alle Menschen finden auf Anhieb jemanden, bei dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Deshalb können auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse bis zu vier Probesitzungen in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch genommen werden („probatorische Sitzungen"). Eine Einzelsitzung dauert dabei in der Regel 50 Minuten. Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen vermitteln auch Termine für solche Probesitzungen.

Während der probatorischen Sitzungen zeigt sich in der Regel schon, ob man mit der Therapeutin oder dem Therapeuten zusammenarbeiten möchte. Andernfalls ist es möglich, in einer anderen Praxis weitere Probesitzungen in Anspruch zu nehmen. Erst wenn die Entscheidung gefallen ist, muss die Therapeutin oder der Therapeut bei der Krankenkasse einen Antrag auf eine Therapie stellen.

Auch wenn sich im Laufe der Therapie herausstellt, dass es mit dem ausgewählten Therapeuten doch nicht so gut klappt, besteht die Möglichkeit, die Therapie in einer anderen Praxis fortzusetzen. Ob dann ein neuer Therapieantrag gestellt werden muss, ist mit der Krankenkasse zu klären.

Wie beantrage ich eine Psychotherapie bei meiner Krankenkasse?

Nach den probatorischen Sitzungen muss der Therapie-Antrag gemeinsam vorbereitet werden. Die Therapeutin oder der Therapeut muss darin begründen, warum eine Therapie erforderlich ist. Neben dem Therapieantrag verlangt die gesetzliche Krankenkasse einen ärztlichen Bericht. Dieser kann von einer praktischen Ärztin oder einem praktischen Arzt nach einer allgemeinen Untersuchung erstellt werden. Der Bericht soll sicherstellen, dass körperliche Ursachen der Beschwerden ausgeschlossen werden und keine Gründe gegen eine Psychotherapie sprechen. Der Therapieantrag muss zusammen mit dem ärztlichen Bericht vor Beginn der eigentlichen Therapie bei der gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden.

Die gesetzliche Krankenkasse entscheidet auf der Grundlage eines Gutachtens, ob eine Therapie bewilligt wird. Eine Gutachterin oder ein Gutachter mit spezieller Ausbildung prüft auf Grundlage des Antrags und des ärztlichen Berichts, die ihm anonymisiert vorgelegt werden, ob eine Psychotherapie sinnvoll erscheint. Ist dies der Fall, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Eine Ausnahme ist die Kurzzeittherapie: Zur Bewilligung dieser Therapieform, die weniger Sitzungen umfasst, ist kein Gutachten nötig. Die Krankenkasse erhält vom Gutachter nur Informationen, die für die Abrechnung der Therapie relevant sind.

Unter welchen Voraussetzungen private Kassen eine Psychotherapie übernehmen, ist unterschiedlich. Privat Versicherte fragen am besten direkt bei ihrer Versicherung nach dem dort üblichen Verfahren.

Welche Psychotherapien werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen?

Grundsätzlich bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen eine Psychotherapie bei allen psychischen Erkrankungen und Störungen, die als behandlungsbedürftig gelten. Auch wenn eine körperliche Erkrankung zu einem erheblichen Leidensdruck führt, zum Beispiel ein Tinnitus oder eine Krebserkrankung, können die Kosten für eine Psychotherapie übernommen werden.

Die gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlen jedoch nicht jede Form der Psychotherapie. Niedergelassene Psychotherapeutinnen und -therapeuten können nur bestimmte Verfahren mit den Krankenkassen abrechnen. Von den Kassen anerkannt sind derzeit vier Verfahren:

- analytische Psychotherapie
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- systemische Therapie

Innerhalb dieser Verfahren kann jedoch eine große Vielfalt an unterschiedlichen Methoden angewendet werden. Möglich sind eine Einzel- oder Gruppentherapie oder einer Kombination aus beidem. An einer Gruppentherapie nehmen 3 bis maximal 9 Personen teil.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für eine neuropsychologische Therapie. Sie wird angewendet, wenn es zu organischen Schäden am Nervensystem und dadurch zu psychischen Problemen gekommen ist. Das kann bei einer neurologischen Erkrankung wie einem Schlaganfall oder nach Unfällen passieren.

In psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken und auf einen begründeten Antrag hin können noch weitere Psychotherapie-Formen angeboten und abgerechnet werden.

Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten?

Es kann einige Wochen bis Monate dauern, bis man einen Therapieplatz in einer psychotherapeutischen Praxis bekommt. Kurzfristiger möglich sind Termine für ein Erstgespräch im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde und für eine Akutbehandlung. In sehr dringenden Fällen stehen der Sozialpsychiatrische Dienst, eine psychosoziale Beratungsstelle, eine psychiatrische Praxis mit Notfalldienst oder eine psychiatrische oder psychosomatische Klinik zur Verfügung.

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Eine Einzelsitzung – eine sogenannte Therapiestunde – dauert in der Regel 50 Minuten. Eine Gruppensitzung umfasst üblicherweise 100 Minuten.

Wie lange eine Psychotherapie insgesamt dauert, hängt von der Art und Schwere der Erkrankung und vom eingesetzten Therapieverfahren ab. Man unterscheidet Kurzzeit- und Langzeittherapie. Die Kurzzeittherapie umfasst insgesamt 24 Therapiestunden, die in zwei Schritten von jeweils zwölf Therapieeinheiten beantragt werden. Reicht das zur Bewältigung der Probleme nicht aus, kann die laufende Therapie in eine Langzeittherapie umgewandelt werden. Das ist auch schon kurz nach Behandlungsbeginn möglich, wenn sich abzeichnet, dass eine längere Therapie sinnvoll ist.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen im Rahmen einer systemischen Therapie bis zu 48 Therapiestunden, bei Verhaltenstherapie bis zu 80, bei einer tiefenpsychologischen Psychotherapie bis zu 100 und bei analytischen Psychotherapien bis zu 300 Therapiestunden. Im Einzelfall können die Kosten auch darüber hinaus übernommen werden.

Dass systemische und Verhaltenstherapie in der Regel weniger lange dauern als eine analytische Psychotherapie, liegt daran, dass die analytische Psychotherapie das Ziel hat, ein tieferes Verständnis für die eigenen Probleme und lebensgeschichtlichen Zusammenhänge zu entwickeln. Dazu ist mehr Zeit nötig.

Müssen Therapeutinnen und Therapeuten Vertraulichkeit gewährleisten?

Wie Medizinerinnen, Mediziner und Pflegekräfte unterliegen auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten einer Schweigepflicht. Sie sind zur Verschwiegenheit über alles verpflichtet, was ihre Klientinnen und Klienten ihnen im Rahmen einer Psychotherapie anvertrauen. Informationen dürfen sie nur weitergeben, wenn die Klientin oder der Klient vorher schriftlich eingewilligt hat. Ohne vorherige Zustimmung dürfen sie auch keine Sitzungen oder Telefongespräche aufzeichnen. Psychotherapeutinnen und -

therapeuten sind genauso wie Ärztinnen und Ärzte dazu verpflichtet, ihre Behandlungen schriftlich zu dokumentieren.

Was kann ich tun, wenn es mir schwerfällt, bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen?

Manchen Menschen fällt es schwer, wegen ihrer Probleme eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Das kann unterschiedliche Gründe haben: Einige haben Angst davor, als psychisch krank bezeichnet zu werden, oder sie sind verunsichert, weil sie nicht wissen, was bei einer Psychotherapie passiert. Andere haben Zweifel, ob ihnen auf diese Weise tatsächlich geholfen werden kann. Allerdings berichten Menschen nach dem Beginn oder Abschluss einer Therapie häufig, dass sie sich rückblickend lieber schon früher Hilfe gesucht hätten. Es ist nicht einfach, die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu hinterfragen und zu ändern – es kann sogar sehr anstrengend und fordernd sein. Die Anstrengung lohnt sich aber sehr oft: Eine Depression, Zwangs- oder Angststörung erfolgreich zu bewältigen, verbessert die Lebensqualität erheblich.

Wem es schwerfällt, zu einer Therapie zu gehen, könnte

- sich als erstes bei einem Spaziergang das Haus anschauen, in dem die Praxis untergebracht ist – oft ist ein erster Eindruck von der Umgebung hilfreich,
- anonym mit der Praxis telefonieren oder – wenn vorhanden – die Praxis-Website aufrufen und sich über den möglichen Ablauf einer Behandlung informieren,
- sich in einem weiter entfernten Ort eine Praxis suchen,
- zum ersten Gespräch einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin mitbringen oder
- mit anderen sprechen, die schon einmal eine Psychotherapie in Anspruch genommen haben, zum Beispiel über eine Selbsthilfegruppe.

Quellen

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV). Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Psychologische Psychotherapeuten vom 18.12.1998 (BGBl. I S. 3749), geändert durch Art. 7 des Gesetzes vom 18.04.2016 (BGBl. I S. 886). 2016.

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV). Gesetz über den Beruf der Psychotherapeutin und des Psychotherapeuten vom 15.11.2019 (BGBl. I S. 1604), geändert durch Art. 17 des Gesetzes vom 19.05.2020 (BGBl. I S. 1018). 2020.

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA). Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie

(Psychotherapie-Richtlinie). 2021.

Robert Koch-Institut (RKI), Statistisches Bundesamt (Destatis). Psychotherapeutische Versorgung. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Heft 41). 2008.

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Gesundheitsinformation.de kann das Gespräch mit Ärzten und anderen Fachleuten unterstützen, aber nicht ersetzen. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Autoren-Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

Seite kommentieren

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Seite drucken

Wege zur Psychotherapie: Wo gibt es Hilfe?

Aktualisiert am 16. Juni 2021
Nächste geplante Aktualisierung: 2024

So arbeiten wir

Autoren/Herausgeber:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Über die Autoren und das Institut

So halten wir Sie auf dem Laufenden

Folgen Sie uns auf Twitter oder abonnieren Sie unseren Newsletter oder Newsfeed. Auf YouTube finden Sie unsere wachsende Videosammlung.